



ANA MARIA CAMPOS
anacampos.df@dabr.com.br



Mulheres no comando

Coube à governadora em exercício Celina Leão (PP) dar posse ontem à nova comandante-geral da Polícia Militar do DF, Ana Paula Barros Habka. No momento da solenidade, as duas tiveram ao lado a coronel Mônica Mesquita Miranda, comandante-geral do Corpo de Bombeiros do DF. Momento histórico. Três mulheres em áreas estratégicas.



Elogios para a nova comandante-geral da PMDF

O deputado federal Alberto Fraga (PL-DF) foi um dos políticos que elogiou a nomeação da coronel Ana Paula Barros Habka para o comando-geral da Polícia Militar do DF: "Desejo toda a sorte para ela. Competente, equilibrada e justa. Fará um bom comando".

Olhar feminino

A deputada distrital Paula Belmonte (Cidadania), da oposição ao governo, também parabenizou a escolha da coronel Ana Paula para o comando-geral da PM. E ressaltou o fato de agora as duas forças de segurança militares estarem sob a gestão feminina. "É uma grande alegria ver que nossa capital tem o privilégio de contar com a competência, a força e o olhar feminino diferenciado para reforçar o combate à violência contra a mulher, especialmente no momento em que os casos de feminicídio são preocupantes no DF", afirma Paula.



Ed Alves/CB/D.A. Press



Marcelo Ferreira/CB/D.A. Press

PM mais forte

A deputada distrital Doutora Jane (MDB) afirmou que a coronel Ana Paula fortalece o comando da PMDF.

Foco em 2026

A especialista em direito público e jornalista Andréia Moura continuará na presidência do PSDB Mulher do DF em 2024. Seu trabalho busca o fortalecimento partidário na nova gestão do comando nacional do ex-governador de Goiás Marconi Perillo. O foco de Andréia Moura é reunir lideranças femininas para disputar as próximas eleições.



PSDB-DF/Divulgação

Segunda rodada de inscrições

Atenção, corredores: A Secretaria de Esporte e Lazer abre hoje, às 10h, novo lote de inscrições para a 51ª Corrida de Reis. Nesta etapa serão 3 mil vagas e os interessados poderão realizar a inscrição por meio da plataforma Sympla. O link também estará disponível no site da secretaria. A prova será em 27 de janeiro, com largada às 17h em frente ao Palácio do Buriti, para percursos de 6 km e 10 km.

Crimes tributários somam R\$ 596 milhões em 2023

O Ministério Público do Distrito Federal e Territórios (MPDFT) ofereceu 32 denúncias por crimes tributários em 2023. Os valores envolvidos chegam a R\$ 596.208.920,10, com média de R\$ 18.631.528,75 por ação, segundo levantamento das Promotorias de Justiça de Defesa da Ordem Tributária (PDOT). Em 2023, foram analisados 150 autos de infração expedidos pela Secretaria de Fazenda contra 103 empresas. Esse trabalho resultou na abertura de 77 inquéritos policiais. Em toda a base de dados do MPDFT, há 473 contribuintes com dívidas que ultrapassam R\$ 5 milhões, dos quais 447 são alvos de inquéritos policiais.

"Seria patético, se não fosse revelador. O governo do PT faz grande evento de 1º ano para comemorar uma destruição. Porque construção, realizações não tem para mostrar. Preferem encontrar culpados a soluções. Perdem tempo. Perde o país. O Brasil sabe o que foi o 8 de janeiro. E o PT não foi vítima"

Senador Ciro Nogueira (PP-Pi)

"A defesa da democracia impõe muitas tarefas. Uma delas é combater a desinformação e as narrativas que desvirtuam a verdade. Precisamos rejeitar e denunciar todas as posições e notícias que diminuem a gravidade do 8/1 ou fazem crer que não houve tentativa planejada de golpe"

Leandro Grass, presidente do Iphan



Marcelo Ferreira/CB/D.A. Press



Marcelo Ferreira/CB/D.A. Press

Acompanhe a cobertura da política local com @anacampos_cb

TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS / O sentimento paralisante que algumas pessoas têm ao pegar o volante tem nome: amaxofobia, que pode ser vencida e, com o apoio adequado, é possível reconquistar a confiança para conduzir um veículo

Como superar o medo de dirigir

» GIULIA LUCHETTA

Suor, tremor, taquicardia, sensação de pânico e choro. Bastava entrar no carro e sentar-se ao volante para que Rosemeire Sandrão, 61 anos, sentisse o medo de dirigir. Ao longo de quase 18 anos, ela conviveu com a angústia de realizar uma atividade que, para muitos, é praticamente automática.

Conduzir um veículo se tornou um pesadelo após um acidente em 2003. Foi em um cruzamento que o carro de Rosemeire chocou-se contra a lateral de outro veículo. Com a batida, os dois carros ficaram inutilizáveis, mas os condutores saíram ilesos — fisicamente. "Tinha seguro na época, estava abalada, mas me sentia bem, aparentemente. Quando fui comprar outro carro, saí da concessionária e não tirava o velocímetro dos 30 Km/h", relata. "Eu me sentia incapaz de dirigir."

É preciso diferenciar o medo, que precede a precaução, do medo que paralisa. De acordo com o Conselho Federal de Psicologia, quando o medo de dirigir se caracteriza por "ideias persecutórias (de perseguição) ou fatalistas, que interferem na tranquilidade de circular no carro", ele se torna uma fobia chamada de amaxofobia.

O medo de dirigir não tem sintomas diferentes de outras fobias,

explica Cecília Bellina, psicóloga cognitivo-comportamental especializada em psicologia do trânsito. "A grande diferença é que, no carro, o indivíduo precisa continuar desempenhando uma função apesar do desconforto, o que torna o medo de dirigir mais difícil de ser superado", aponta a psicóloga, que também foi conselheira do Departamento Estadual de Trânsito (Detran).

Ela afirma que a amaxofobia não está necessariamente atrelada a um trauma. A insegurança pode ser uma consequência da insuficiência de aulas práticas durante o processo de obtenção da Carteira Nacional de Habilitação (CNH). "Os acidentes não são a principal causa do medo, mas sim a falta de seriedade com a aprendizagem do candidato ao tirar carteira de motorista", constata. "Muitas pessoas saem da autoescola porque aprenderam a passar no exame, mas não sabem dirigir. A depender das características da personalidade de cada um, há quem deixe para aprender depois por insegurança", observa.

Medo de não voltar

No caso de Rosemeire, a questão não era falta de técnica para dirigir. Anos após o acidente, ela dirigia diariamente 80 quilômetros



Nas primeiras vezes, saía de casa e deixava coisas como o plano funerário e senhas dos cartões de crédito. Tinha certeza de que não voltaria"

Rosemeire Sandrão, terapeuta holística

para ir e voltar ao trabalho. "Nas primeiras vezes, saía de casa e deixava coisas como o plano funerário e senhas dos cartões de crédito. Tinha certeza de que não voltaria", lembra. "Na época, meu marido disse para eu avisar no trabalho que não conseguia, mas tinha medo de ser mandada embora. Foram 11 anos nesse emprego", resume.

Em fevereiro de 2022, Rosemeire começou a se consultar com Cecília, que atualmente se dedica a sessões individuais e conduz sessões on-line de terapia em grupo. A psicóloga afirma que a maioria das

Dicas para perder o medo de dirigir

- » Inicie com trechos curtos, preferencialmente em dias sem chuva e durante o dia.
- » Escolha fins de semana ou domingo para praticar, evitando horários de pico.
- » Gradualmente, aumente a frequência para dirigir pelo menos três vezes na semana.
- » Siga um passo a passo, começando por trajetos curtos e praticando sair da garagem.
- » Aperfeiçoe habilidades como baliza para ganhar confiança gradualmente.
- » Personalize seu carro, dando um nome para criar uma conexão e tornar o ambiente mais acolhedor.
- » Conheça mais sobre veículos para entender melhor seu funcionamento.

Fonte: Bianka Barreto, especialista em aperfeiçoamento de condutores habilitados e sem habilitação

treinar. O ganho prático é mostrar que ela dá conta", comenta Bellina. Para Rosemeire, o acompanhamento da psicóloga ao longo de oito meses foi transformador. "Comecei a tratar de um quadro depressivo, e ela me deu coragem para não desistir. Hoje, quando entro no carro e saio para qualquer lugar sem sentir esse aperto no peito é uma benção", finaliza.

O Detran-DF oferece cursos de iniciação à superação do medo de dirigir na Escola Pública de Trânsito. As aulas retornarão em fevereiro, mas ainda sem data prevista.